

Pendidikan dan Pelatihan Mindfulness Spiritual Islam pada Penghuni LAPAS Banyuwangi Tahun 2019

Spiritual Mindfulness Education and Training in Residents of the Banyuwangi Field in 2019

Akhmad Yanuar Fahmi , Rudyanto, Annisa Nur Nazmi, Badrul Munif
Stikes Banyuwangi
Email: yanuarfahmi20@gmail.com

ABSTRAK

Lembaga pemasyarakatan (lapas) dan rumah tahanan Negara (rutan) secara “alami” adalah tempat yang *stressfull* atau menekan. Terminology stress megacu pada keadaan internal (individu) yang disebabkan karena adanya sesuatu yang secara fisik berpengaruh pada tubuh (penyakit, perubahan temperature, dan sebagainya) atau oleh lingkungan dan situasi sosial yang di nilai mengancam atau membahayakan. Keadaan fisik, lingkungan social dan situasi sosial yang mengakibatkan stress disebut stressor

Pemanfaatan *mindfulness Spritual* belum pernah dilakukan oleh pihak pengelola LAPAS Banyuwangi, sehingga tim Pengabdian Masyarakat STIKES Banyuwangi memberikan pendidikan dan pelatihan *Mindfulness Spritual* kepada penghuni LAPAS sebagai realisasi dan keberlanjutan hasil – hasil penelitian yang pernah dilakukan. Dengan *Minfulness Spritual* para penghuni LAPAS akan memiliki *coping* diri yang baik dan mampu mencegah bahkan mampu menerapi secara mandiri stress / gangguan psikologi yang dialami

Kata Kunci : *Mindfulness* Spiritual Islam, Lapas, Gangguan Psikososial

ABSTRACT

Correctional institutions (prisons) and State detention centers (remand centers) in a "natural" way are stressful or stressful places. Thermology stress refers to internal conditions (individuals) caused by something that physically affects the body (disease, temperature changes, and etc.) or by the environment and social situations which are considered threatening or dangerous. Physical conditions, social environments and social situations that cause stress are called stressors

Utilization of Spiritual Mindfulness has never been done by the management of the Banyuwangi LAPAS, so the Banyuwangi STIKES Community Service team provided Spiritual Mindfulness education and training to LAPAS residents as a realization and sustainability of the results of the research that had been conducted. With Spiritual Minfulness, the residents of LAPAS will have a good self-coping and be able to prevent and even be able to independently respond to psychological stress / Psychological disorder

Keywords : *Mindfulness* Spiritual Islam, Stress, Psychological disorder

PENDAHULUAN

Lembaga pemasyarakatan (lapas) dan rumah tahanan Negara (rutan) secara “alami” adalah tempat yang *stressfull* atau menekan. Terminology stress megacu pada keadaan internal (individu) yang disebabkan karena adanya sesuatu yang secara fisik berpengaruh pada tubuh (penyakit, perubahan temperature, dan sebagainya) atau oleh lingkungan dan situasi sosial yang di nilai mengancam atau membahayakan. Keadaan fisik, lingkungan social dan situasi sosial yang mengakibatkan stress disebut stressor.

Stressor tertentu mengakibatkan keadaan stress kemudian mengarahkan pada munculnya respon-respon tertentu baik berupa respon fisik pada tubuh (sakit perut, pusing, jantung berdebar, dan sebagainya), atau respon psikososial seperti kecemasan dan depresi. (Clifford T. Morgan, dkk., 2016)

Kecemasan pada tingkatan tertentu merupakan hal yang normal dan akan selalu ada sepanjang kehidupan manusia. Pada kadar ringan dan moderat, kecemasan membantu individu tetap siaga dan waspada dalam menghadapi suatu

peristiwa. Tetapi pada kadar berlebihan, dengan reaksi yang berlebihan pula, kecemasan menjadi sesuatu yang mengganggu dan ia dapat digolongkan sebagai gangguan psikososial (Eastwood A dan Karen G.D, 2009).

Reaksi atas adanya situasi yang menekan (*stressor*) tertentu berbeda pada setiap orang, perbedaan dalam menghadapi *stressor* dapat dipengaruhi oleh sifat (berat atau ringannya) *stressor*, tetapi juga di pengaruhi oleh kemampuan adaptasi dan kemampuan orang tersebut dalam mengatasi (*coping*) *stressor* yang dihadapinya. Secara umum kehidupan seseorang merupakan *stressor* yang penting (Clifford T. M *et.al.* 2016).

Ketika seseorang 'harus' memasuki kehidupan barunya di penjara, mau tidak mau ia harus mengalami banyak kehilangan, seperti kehilangan kemerdekaan yang disertai kehilangan otonomi, kehilangan rasa aman, kehilangan pekerjaan serta pelayanan pribadi. (Purnomo, 2012). Kehilangan-kehilangan tersebut secara sendiri-sendiri merupakan sumber stress (*stressor*) bagi seseorang. Tidak mengherankan jika lapas dan rutan menjadi tempat yang potensial bagi timbulnya gangguan-gangguan psikososial seperti kecemasan dan depresi. (David J.*et.al.*, 2015)

Kehilangan atau terpisah dengan anggota keluarga, perubahan aktivitas social, perubahan lingkungan (fisik maupun social) secara mendadak, kehilangan pekerjaan dan lain-lain. Eastwood A dan Karen G.D (2009) menyatakan bahwa skala stress merupakan sumber stress yang potensial menyebabkan gangguan psikososial seperti gangguan kecemasan dan depresi, bahkan dalam kondisi ekstrem seringkali di ikuti dengan tindakan percobaan bunuh diri atau bunuh diri itu sendiri.

Ada beragam cara seseorang dalam menghadapi (*coping*) situasi yang menimbulkan kecemasan. Ada dua tipe *coping* utama yang biasanya dapat menurunkan stress karena adanya *stressor*, yaitu *problem-focused coping* (langsung

mengambil tindakan untuk mengatasi masalah atau mencari informasi yang membantu untuk memecahkan masalah) dan *emotion focused coping* (lebih menekankan usaha untuk menurunkan emosi negative yang dirasakan ketika menghadapi masalah atau tekanan, mengalihkan perhatian dari masalah). Keduanya dapat digunakan secara fleksibel. Ketika masalah yang dihadapi masih berada dalam control individu, maka *problem-focused coping* lebih tepat di gunakan. Tetapi pada kasus-kasus tertentu, mengalihkan perhatian (*emotion-focused coping*), misalnya menghadapi rasa takut, mungkin lebih tepat digunakan.

Reaksi kecemasan negative pada tahanan relative lebih tinggi atau sering muncul. Reaksi kecemasan pada tahanan atau narapidana dapat berupa letupan rasa marah (*anger* atau *rising tension*), sulit tidur, hilangnya nafsu makan atau gejala termanifestasi kedalam gejala-gejala sakit tertentu seperti sakit kepala, migran, sakit perut (diare dan sebagainya).

Dengan mengajarkan atau upaya memfasilitasi tahanan dan narapidana untuk beradaptasi dengan lingkungan (barunya) merupakan langkah yang sangat disarankan. Sejumlah penelitian menemukan dua factor utama yang dapat menurunkan efek negative dari stress, yaitu bagaimana individu berusaha menghadapi (*coping*) terhadap situasi yang menekan dan keberadaan serta kualitas individu yang dapat memberikan dukungan social serta pemberian keterampilan pemanfaatan *minfulness* Spritual (Yanuar, 2018).

Dalam hal coping usaha yang dapat dilakukan oleh pihak lapas adalah memfasilitasi penyediaan sarana coping atau kegiatan-kegiatan yang memungkinkan terjadinya *stress reliefs* (penurunan stress). Dalam dukungan social mencakup dukungan structural, menyangkut jaringan hubungan social yang dimiliki individu dan dukungan social fungsional menyangkut kualitas dari hubungan social yang dimiliki.

Pemanfaatan *mindfulness* Spiritual belum pernah dilakukan oleh pihak pengelola LAPAS Banyuwangi, sehingga tim Pengabdian Masyarakat STIKES Banyuwangi berkeinginan kuat untuk memberikan pendidikan dan pelatihan *mindfulness* Spiritual kepada penghuni LAPAS sebagai realisasi dan keberlanjutan hasil – hasil penelitian yang pernah dilakukan. Dengan *mindfulness* Spiritual para penghuni LAPAS akan memiliki *coping* diri yang baik dan mampu mencegah bahkan mampu menerapi secara mandiri stress / gangguan psikologi yang dialami.

METODE

Pengabdian Masyarakat ini menggunakan metode sebagai berikut:

1. Survei Lapangan
Survei secara langsung ketempat penelitian. Yang bertujuan untuk melihat secara langsung gambaran yang ada di LAPAS. Berikutnya
2. Koordinasi dengan tempat Pengabmas
Koordinasi dengan pihak lapas dalam proses perizinan waktu dan tempat saat melakukan pengabdian Masyarakat
3. Sosialisasi Kegiatan Pengabmas
Kegiatan ini bertujuan untuk memberikan pengertian tentang kegiatan yang dilakukan selama pengabdian masyarakat kepada Responden
4. Pelaksanaan Kegiatan
Pelaksanaan kegiatan ini adalah memberikan pendidikan tentang sehat jiwa dengan spiritual, setelah itu dilanjut dengan praktek *Mindfulness* Spiritual islam

Alat Pengabmas

Lefleat

Lefleat merupakan bahan ajar yang disusun secara sistematis dengan bahasa yang mudah dipahami oleh penghuni lapas, sesuai usia dan tingkat pengetahuan mereka agar mereka dapat belajar secara mandiri dengan bimbingan minimal dari penerapis. (Andi Prastowo, 2012). Pengabmas ini menggunakan lefleat tentang *mindfulness* spiritual islam untuk memudahkan peserta mengikuti arahan peneliti dalam melakukan prosedur.

HASIL DAN PEMBAHASAN

HASIL

kegiatan pengabdian masyarakat ini, diimplementasikan Pendidikan dan Pelatihan *Mindfulness Spiritual Islam*. Sasaran kegiatan adalah penghuni LAPAS Banyuwangi, sebagian besar mereka penghuni baru dan lama yang memiliki tingkat koping individu terhadap stressor rendah. Kesempatan ini dimanfaatkan oleh tim pengabdian untuk dapat membina dan memfasilitasi kegiatan peningkatan koping individu.

Tim pengabdian memulai kegiatan dengan menghubungi Kepala LAPAS dan berkordinasi dengan petugas kesehatan LAPAS untuk menjelaskan maksud kegiatan pengabdian. petugas kesehatan LAPAS kemudian menyambut kegiatan ini dengan baik dan menyatakan bahwa penghuni LAPAS dengan senang hati ikut terlibat di kegiatan ini.

Penghuni LAPAS yang di libatkan dalam kegiatan ini berjumlah 50 orang. Pertemuan pertama dilakukan pada hari Rabu 08 Mei 2019, tim pengabdian, penghuni LAPAS dan petugas Kesehatan LAPAS Banyuwangi berlangsung lancar di Aula LAPAS Banyuwangi. Pada pertemuan pertama ini, ketua tim pengabdian menjelaskan apa yang dimaksud dengan koping individu dan stressor secara umum. Ketua tim pengabdian juga menjelaskan maksud kegiatan yang akan dilakukan, bahwa kegiatan pengabdian bermaksud memperkenalkan cara individu dalam menghadapi stressor, meningkatkan koping individunya dan terapi mandiri kepada penghuni LAPAS dengan tujuan akhir adalah peningkatan koping individu dan kemampuan melakukan terapi mandiri jika mengalami kondisi yang tidak menyenangkan secara fisik maupun psikososial.

Peningkatan koping individu ini berfokus pada dua kegiatan yaitu pendidikan dan pelatihan *Minfulness Spiritual Islam*. Pada pertemuan pertama, tim pengabdian dan penghuni LAPAS melakukan deteksi awal adanya gangguan fisik dan psikologi yang dialami lalu kemudian menyepakati untuk melakukan pendidikan dan pelatihan *Minfulness Spiritual Islam* selama tiga hari

pada tanggal 09 - 11 Mei 2019. Keputusan ini dibuat dan disepakati oleh penghuni LAPAS melalui musyawarah yang difasilitasi oleh tim pengabdian. Hal ini telah mencerminkan adanya pemberdayaan masyarakat dalam merencanakan upaya kesehatan bagi mereka sendiri.

KESIMPULAN

pernyataan-pernyataan penghuni LAPAS saat diskusi, dapat disimpulkan bahwa penghuni LAPAS memiliki kemauan untuk hidup sehat. Mereka membutuhkan bantuan dan kemampuan terapi mandiri untuk mengurangi beban yang selama ini dirasakan. Hal yang paling penting adalah penghuni LAPAS memerlukan fasilitas untuk melakukan mindfulness spiritual islam dan mereka memerlukan pendampingan agar kegiatan mereka berkelanjutan.

DAFTAR PUSTAKA

- Andi Prastowo.(2012).*Metode Penelitian Kualitatif Dalam Perspektif Rancangan Penelitian*.Jogjakarta:Ar-ruzzmedia
- Atwater, Eastwood & Karen GD (2005). *Psychology for living (adjustment, growth and behavior today)*. http://wps.prenhall.com/hss_duffy_li_ving_8/. [01 Mei 2019].
- Clifford T. Morgan dan Richard A. King (2016), *Introduction to Psychology*, Tokyo : Grow Hill.
- David J. Anderson. (2015) *Circuit modules linking internal states and social behaviour in flies and mice*. Nature Reviews Neuroscience 17 pp. 692-704. doi:10.1038/nrn.2016.125
- Munif.Badrul. (2019) *Effects of Islamic Spiritual Mindfulness on Stress among Nursing Students*. Nurse Media Journal of Nursing, 9(1), 2019, 69-77.DOI: 10.14710/nmjn.v9i1.22253
- Gibson, William T. and Gonzalez, Carlos R. and Fernandez, Conchi et al. (2015) *Behavioral Responses to a Repetitive Visual Threat Stimulus Express a Persistent State of Defensive Arousal in Drosophila*. Current Biology, 25 (11). pp. 1401-1415. ISSN 0960-9822. <http://resolver.caltech.edu/CaltechAUTHORS:20150514-164948010>
- Yanuar,Akhmad.(2018).*Effectiveness of Mindfulness on Decreasing Stress in Health Professional Students: A Systematic Review*. Holistic Nursing and Health Science. 1-11